

日/曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	血や肉になる (赤)	力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)
1(金)	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 さんまときゃべつの炒め もやしサラダ	865kcal	31.6g	牛乳 豆腐 さんま みそ わかめ	米 麦 里芋 かたくり粉 薄力粉 油 砂糖	ごぼう 大根 人参 きゃべつ 玉ねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ かいわれ大根
5(火)	オニオンライス 牛乳 コンソメスープ マッシュポテト焼き インゲンと卵のサラダ	865kcal	37.1g	牛乳 豚ミンチ 卵	米 油 じゃがいも パン粉 砂糖	インゲン 玉ねぎ ビーマン 竹の子 しめじ 大根 チンゲンサイ 人参 きゃべつ もやし
6(水)	ごはん 牛乳 豆腐とチンゲンサイのスープ チヂミ きゃべつとわかめのサラダ りんご	865cal	37.1g	牛乳 豆腐 卵 わかめ	米 薄力粉 油 砂糖 いりごま	インゲン チンゲンサイ しめじ 竹の子 人参 なら しいたけ 玉ねぎ きゃべつ もやし コーン りんご
7(木)	麦ごはん 牛乳 大根の味噌汁 豚とピーマンのおかか炒め セロリサラダ バナナ	860kcal	34.4g	牛乳 みそ 豚肉	米 麦 油 砂糖 いりごま	大根 えのきたけ ごぼう チンゲンサイ ビーマン 赤パブリカ 黄パブリカ セロリ 白菜 もやし ブロッコリー パナナ
8(金)	鶏とさつまいものパスタ 牛乳 野菜スープ ポテトサラダ	865kcal	34.0g	牛乳 鶏肉 ハム	スパゲティ さつまいも 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	インゲン 玉ねぎ トマト マッシュルーム 白菜 大根 かぼちゃ しめじ 人参 ピーマン コーン
11(月)	秋おこわ 牛乳 なめこスープ 豆腐ナゲット きゃべつサラダ	868kcal	37.3g	牛乳 鶏ミンチ 卵	米 もち米 粟 砂糖 油 いりごま 薄力粉	椎茸 ごぼう しめじ 人参 竹の子 なめこ 玉ねぎ チンゲンサイ きゃべつ もやし かいわれ大根 コーン ブロッコリー
12(火)	ごはん 牛乳 玉ねぎとこんにやくの味噌汁 切り干し大根の煮物 チンゲンサイサラダ	862kcal	38.8g	牛乳 みそ 厚揚げ 鶏肉	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 油 いりごま	インゲン 玉ねぎ ほうれん草 竹の子 切り干し大根 人参 ごぼう きゃべつ もやし 赤パブリカ チンゲンサイ
13(水)	ビーンズカレー 牛乳 卵サラダ みかん	863kcal	33.1g	牛乳 豚肉 大豆 卵	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン きゃべつ もやし ブロッコリー みかん
14(木)	麦ごはん 牛乳 カリフラワースープ さんまの南蛮漬け もやしとしめじのサラダ	865kcal	28.5g	牛乳 さんま	米 麦 薄力粉 かたくり粉 じゃがいも 砂糖 油 いりごま	カリフラワー チンゲンサイ 玉ねぎ ビーマン 赤パブリカ もやし しめじ きゃべつ 黄パブリカ かいわれ大根
15(金)	さつまいもごはん 牛乳 もずくのすまし汁 コーンかき揚げ 大根サラダ パナナ	860kcal	20.4g	牛乳 もずく 卵	米 さつまいも 薄力粉 砂糖 いりごま	チンゲンサイ 椎茸 白菜 コーン 玉ねぎ 人参 なら 大根 きゃべつ もやし 赤パブリカ パナナ
18(月)	コッペパン りんごジャム 牛乳 ポトフ かぼちゃグラタン きゃべつとツナのサラダ	860kcal	33.0g	牛乳 ウインナー 鶏肉 ツナ	コッペパン じゃがいも 油 バター 薄力粉 砂糖 いりごま	人参 大根 えのきたけ しめじ かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ もやし コーン チンゲンサイ
19(火)	中華丼 牛乳 五目スープ きくらげともやしのサラダ 梨	865kcal	46.1g	牛乳 豚肉 うずらの卵 あさり ハム	米 油 砂糖 かたくり粉 いりごま	玉ねぎ 人参 竹の子 椎茸 チンゲンサイ 大根 しめじ えのきたけ 白菜 ごぼう きくらげ もやし きゃべつ かいわれ大根 梨
20(水)	ごはん 牛乳 チンゲンサイの味噌汁 かつおの竜田揚げ きぬさやサラダ	861kcal	46.1g	牛乳 みそ かつお	米 かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 油 砂糖 いりごま	大根 人参 ごぼう きぬさや もやし チンゲンサイ きゃべつ 赤パブリカ コーン きくらげ
21(木)	ベジタブルピラフ 牛乳 大根ときゃべつのスープ ハムソテー インゲンの洋風サラダ	869kcal	39.7g	牛乳 ハム 卵	米 油 砂糖 いりごま	インゲン 人参 ビーマン れんこん コーン 大根 きゃべつ 白菜 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ もやし 赤パブリカ ブロッコリー
22(金)	麦ごはん 牛乳 わかめスープ さんまの中華ねぎソース和え 三色酢の物 りんご	864kcal	30.1g	牛乳 わかめ さんま 厚揚げ	米 麦 薄力粉 かたくり粉 油 砂糖 いりごま	大根 コーン 椎茸 玉ねぎ きゃべつ もやし 黄パブリカ りんご
25(月)	ごはん 牛乳 しめじときゃべつの味噌汁 炒り鶏 わかめとセロリのごま和え	864kcal	46.1g	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉 わかめ	米 油 砂糖 いりごま	しめじ きゃべつ 人参 チンゲンサイ ビーマン 椎茸 コーン セロリ もやし 大根 白菜
26(火)	豚とトマトのパスタ 牛乳 野菜スープ じゃがいもとかぼちゃのサラダ	863kcal	36.9g	牛乳 豚肉 卵	スパゲティ さつまいも 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	インゲン 玉ねぎ マッシュルーム トマト 人参 きゃべつ 大根 白菜 かぼちゃ 枝豆
27(水)	麦ごはん 牛乳 大根とコーンのスープ 麻婆白菜 青菜和え	868kcal	41.2g	牛乳 豚ミンチ	米 麦 砂糖 かたくり粉 油 いりごま	インゲン 大根 ほうれん草 コーン 白菜 玉ねぎ 人参 なら 椎茸 きゃべつ かいわれ大根 チンゲンサイ ブロッコリー
28(木)	ツナときのこの混ぜごはん 牛乳 かぼちゃの味噌汁 ひじきとれんこの炒め わかめと大根の酢の物	863kcal	45.3g	牛乳 ツナ みそ ひじき 豚肉 わかめ	米 油 砂糖 いりごま	人参 えのきたけ しめじ エリンギ かぼちゃ 白菜 チンゲンサイ れんこん きゃべつ 玉ねぎ 大根 もやし 赤パブリカ かいわれ大根 コーン
29(金)	ごはん 牛乳 チンゲンサイスープ ニラ玉 ブロッコリーサラダ	864kcal	53.2g	牛乳 卵 鶏ミンチ ハム	米 砂糖 油 かたくり粉 いりごま	チンゲンサイ 人参 しめじ 大根 なら もやし きゃべつ ブロッコリー えのきたけ コーン